संस्कार दर्शन
कलियाँ महकें बनके फूल।
संस्कार बनते जीवन का मूल॥
परम पूज्य
संत श्री आसारामजी बापू

परम पूज्य संत श्री आसारामजी बापू द्वारा प्रेरित
'बाल संस्कार केन्द्र'
विद्यार्थीकाल जीवन की नींव है।
आओ, इसे सुदृढ़ बनायें।
हमारे उद्देश्य
विद्यार्थियों के सुंदर भविष्य-निर्माण हेतु देश-विदेश में हजारों बाल संस्कार केन्द्र चलाये जा रहे हैं।
व्यक्तित्व और देश का निर्माण
* विद्यार्थियों के जीवन में शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक व आध्यात्मिक शक्तियों का विकास करना।
* विविध यौगिक प्रयोगों द्वारा बच्चों की स्मरणशक्ति व प्रज्ञा का विकास करना।
* योगासन, प्राणायाम द्वारा विद्यार्थियों की स्वास्थ्य-रक्षा एवं उनके प्राणबल-मनोबल का विकास करना।
* परीक्षा में अच्छे अंकों से उत्तीर्ण होने की युक्तियाँ प्रदान करना।
* उनके जीवन में निर्भयता, निश्चिंतता बढ़ाना व उनमें आत्मविश्वास जगाना।
* माता-पिता, गुरुजनों तथा समाज व देश के प्रति उन्हें कर्तव्यनिष्ठ बनाना।
* विद्यार्थियों के जीवन को संयमी, सदाचारी, सच्चारित्र्यवान बनाके सुख-समृद्धिपूर्ण समाज का निर्माण कर भारत को पुनः विश्वगुरु पद पर आसीन कराना।
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र
मुख्यालय : 'बाल संस्कार केन्द्र' विभाग, श्री अखिल भारतीय योग वेदान्त सेवा समिति, संत श्री आसारामजी आश्रम,
संत श्री आसारामजी बापू आश्रम मार्ग, अमदावाद-३८०००५. फोन : (०७९) २७५०५०१०-११. e-mail : balsanskar@ashram.org

प्रार्थना

बुद्धि के अधिष्ठाता देव : भगवान गणपति

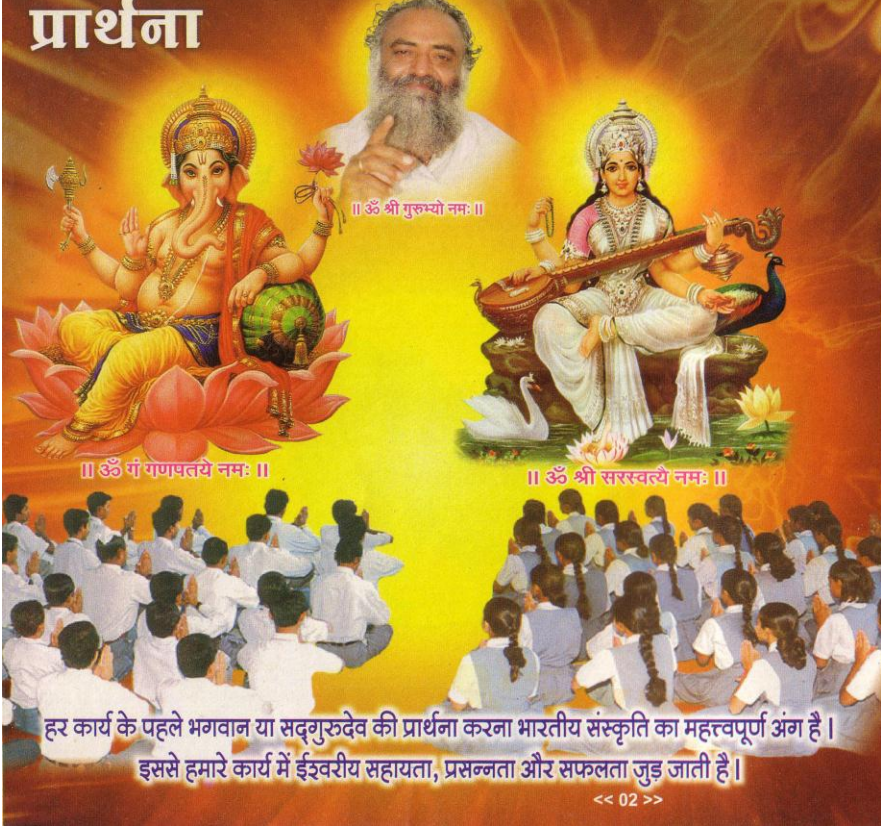
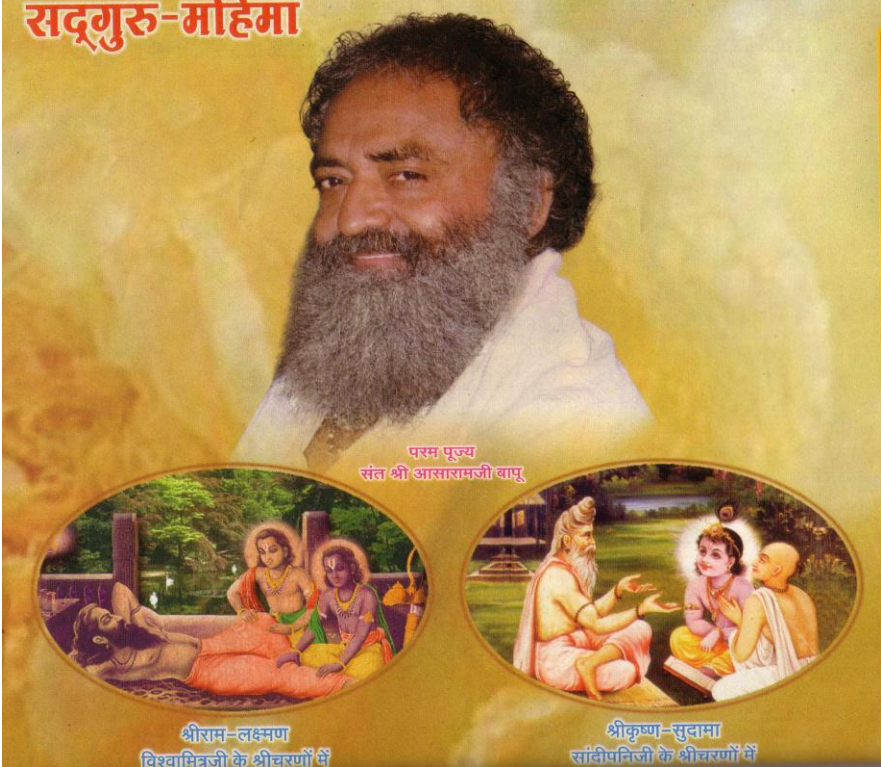
वक्रतुण्ड महाकाय
सूर्यकोटिसमप्रभः।
निर्विघ्नं कुरु मे देव
सर्वकार्येषु सर्वदा ॥

विद्या की देवी : माँ सरस्वती

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला
या शुभ्रवस्त्रावृता
या वीणावरदण्डमण्डितकरा
या श्वेतपद्मासना।
या ब्रह्माच्युतशंकरप्रभृतिभिर्देवैः
सदा वन्दिता
सा मां पातु सरस्वती
भगवती निःशेषजाड्यापहा ॥

आत्मविद्या के दाता श्री सद्गुरुदेव

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः
गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरुर्साक्षात् परब्रह्म
तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

ॐ बाल संस्कार केन्द्र

हर कार्य के पहले भगवान या सद्गुरुदेव की प्रार्थना करना भारतीय संस्कृति का महत्त्वपूर्ण अंग है। इससे हमारे कार्य में ईश्वरीय सहायता, प्रसन्नता और सफलता जुड़ जाती है।

सद्गुरु-महिमा

परम पूज्य
संत श्री आसारामजी बापू

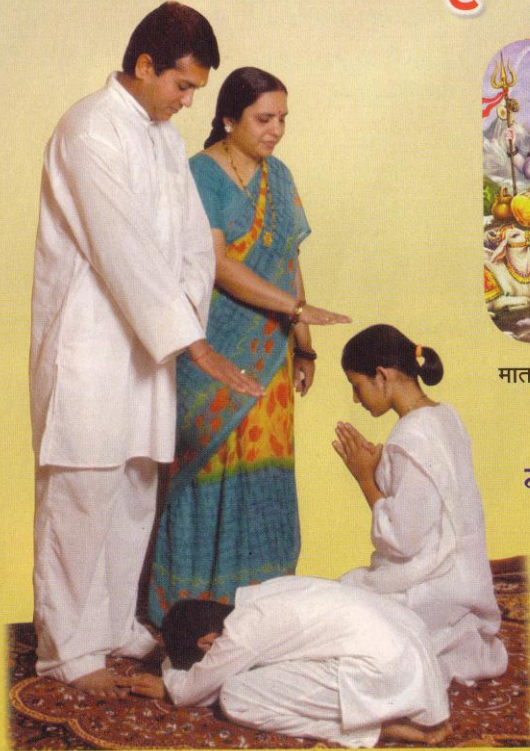
श्रीराम-लक्ष्मण
विश्वामित्रजी के श्रीचरणों में

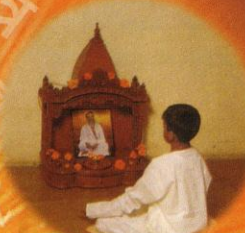
श्रीकृष्ण-सुदामा
सांदीपनिजी के श्रीचरणों में

राम, कृष्ण से कौन बड़ा,
तिन्ह ने भी गुरु कीन्ह।
तीन लोक के हैं धनी,
गुरु आगे अधीन ॥

जब श्रीराम, श्रीकृष्ण आदि अवतार धरा पर आये, तब उन्होंने भी गुरु विश्वामित्र, वसिष्ठजी तथा सांदीपनि मुनि जैसे ब्रह्मनिष्ठ संतों की शरण में जाकर मानवमात्र को सद्गुरु-महिमा का दिव्य संदेश प्रदान किया।

आत्मारामी श्रोत्रिय ब्रह्मनिष्ठ संत श्री आसारामजी बापू आज समाज में प्रेम, शांति, सद्भाव, भाईचारे का संचार कर लोगों को आध्यात्मिकता की ऊँचाइयों पर ले जाने का वंदनीय कार्य कर रहे हैं। आज लाखों साधक पूज्य बापूजी को सद्गुरु रूप में पाकर अपने जीवन को धन्य बना रहे हैं।

....

मातृ-पितृ भक्ति
संत श्री आसारामजी बापू द्वारा प्रेरित
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र
माता-पिता की परिक्रमा
करते गणेशजी
श्रवण कुमार
मातृदेवो भव। पितृदेवो भव।
अभिवादनशीलस्य नित्यं वृद्धोपसेविनः। चत्वारि तस्य वर्धन्ते आयुर्विद्या यशो बलम्॥
'जो व्यक्ति माता-पिता और गुरुजनों को प्रणाम करते हैं तथा उनकी सेवा
करते हैं उनकी आयु, विद्या, यश और बल - चारों बढ़ते हैं।'
(मनुस्मृति : २.१२१)
<< 04 >>

आदर्श बालक की पहचान
आज्ञाकारी
शांत स्वभाव
स्वाध्यायी
बुद्धिमान
बाल्यकाल की शांत और सौम्य मूर्ति
अपने पूज्य बापूजी
अभयं सत्त्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोगव्यवस्थितिः।
दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम्॥
निर्भयता, अंतःकरण की शुद्धि, ज्ञान और योग में निष्ठा,
दान, इन्द्रियों पर काबू, यज्ञ और स्वाध्याय, तप, अंतःकरण
की सरलता का भाव - ये दैवी सम्पत्तिवाले के लक्षण हैं।
(श्रीमद्भगवद्गीता : १६.१)
आदर्श बालक के
सद्‌गुण
उद्यमः साहसं धैर्यं
बुद्धिः शक्तिः पराक्रमः।
षडेते यत्र वर्तन्ते
तत्र देवः सहायकृत्॥
'उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति और पराक्रम - ये छः गुण जिस व्यक्ति के जीवन में हैं, अंतर्यामी देव उसकी सहायता करते हैं।'
मातृ-पितृ भक्ति, गुरुभक्ति, सत्यनिष्ठा, सहनशीलता, समता, प्रसन्नता, उत्साह, विनम्रता, उदारता, आज्ञाकारिता आदि सद्‌गुण भी आदर्श बालक के जीवन में होते हैं।
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र

आदर्श दिनचर्या

प्रातः ४ से ४:३० बजे के बीच उठें, लेटे-लेटे शरीर को खींचें। कुछ समय बैठकर ध्यान करें । शशक आसन करते हुए इष्टदेव, गुरुदेव को नमन करें ।

देव-मानव, हास्य प्रयोग

तालियाँ बजाते हुए तेजी से भगवन्नाम लेकर दोनों हाथ ऊपर उठाकर हँसें ।

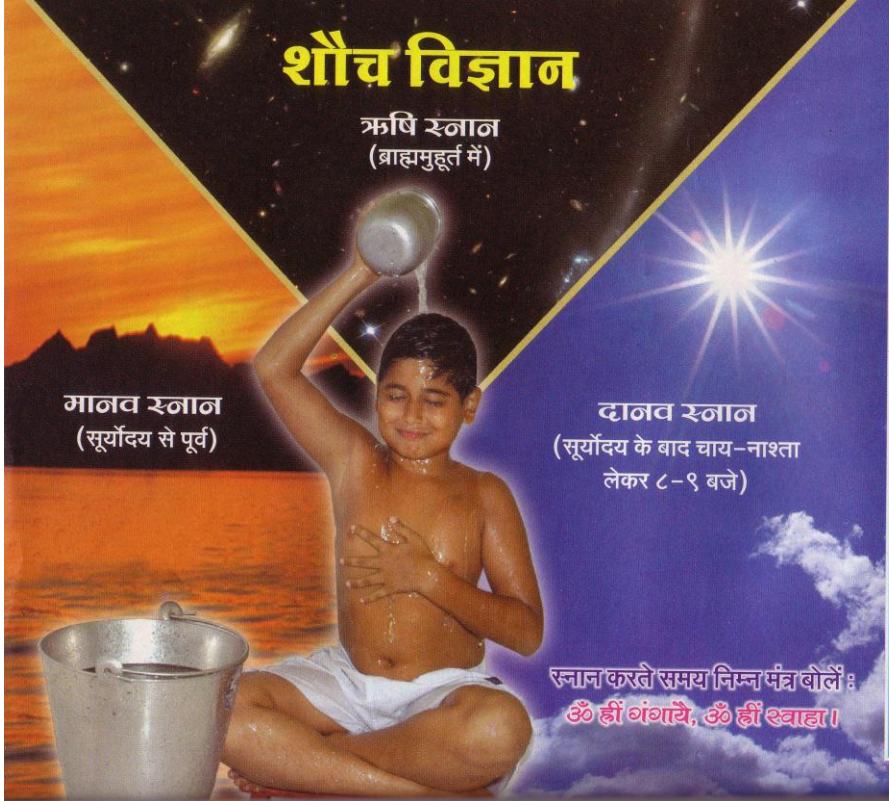
भूमि-वंदन

धरती माता को वंदन करें और निम्न श्लोक बोलें :

समुद्रवसने देवि ! पर्वतस्तनमण्डिते ।
विष्णुपत्नि ! नमस्तुभ्यं पादस्पर्शं क्षमस्व मे ॥

पानी-प्रयोग

सुबह खाली पेट एक अथवा दो गिलास रात का रखा हुआ पानी पीयें ।

बाल संस्कार केन्द्र

स्नान करते समय निम्न मंत्र बोलें :
ॐ ह्रीं गंगायै, ॐ ह्रीं स्वाहा ।

आदर्श दिनचर्या

शौच जाते समय कानों तथा सिर पर कपडा बाँधें, दाँत भींचकर मलत्याग करें । शौच जाने के बाद पहने हुए कपड़े धो लें ।

दंत-सुरक्षा

नीम की दातुन अथवा आयुर्वेदिक मंजन से दाँत साफ करें ।

स्नान

ठंडे पानी से नहा रहे हों तो सर्वप्रथम सिर पर पानी डालें । रगड़-रगड़कर स्नान करें ।

समयानुसार तीन प्रकार :

(१) ऋषि स्नान (२) मानव स्नान (३) दानव स्नान ।

ऋषि स्नान करते वक्त ब्रह्म-परमात्मा का चिंतन व देवनदियों का स्मरण हो तो उसे क्रमशः ब्रह्मस्नान व देवस्नान कहते हैं ।

आदर्श दिनचर्या

हमें यह अनमोल जीवन ईश्वरकृपा से मिला है। अतः आप रोज के २४ घंटों में से कम-से-कम एक घंटा ईश्वर-उपासना के लिए दें। प्रातः शौच-स्नानादि से निवृत्त होकर सर्वप्रथम भ्रूमध्य में तिलक करें, तत्पश्चात् प्राणायाम, प्रार्थना, जप-ध्यान, सरस्वती-उपासना, त्राटक, शुभ संकल्प, आरती आदि करें।

ये भी करें :

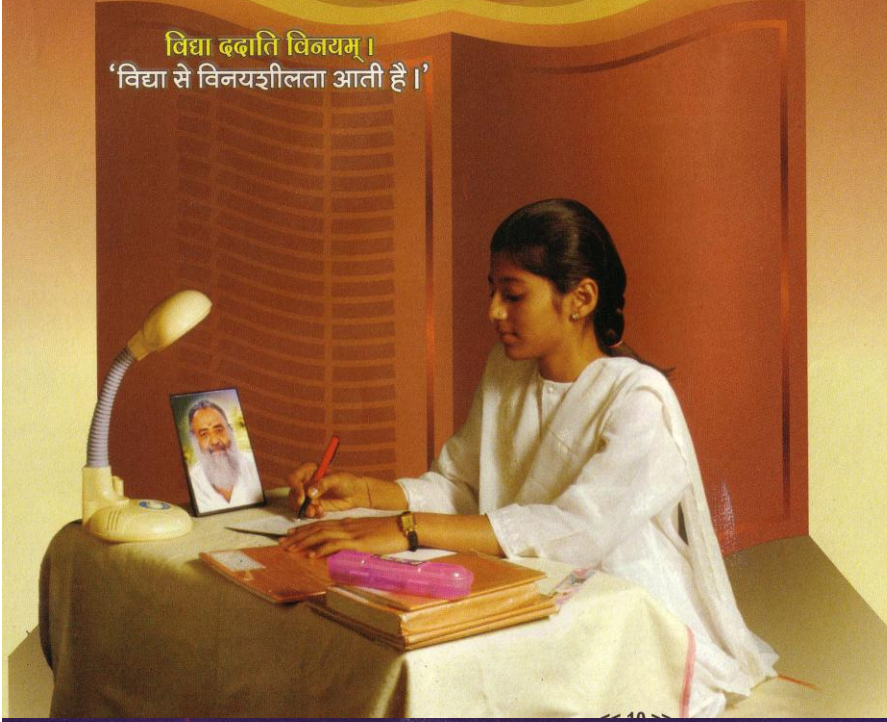
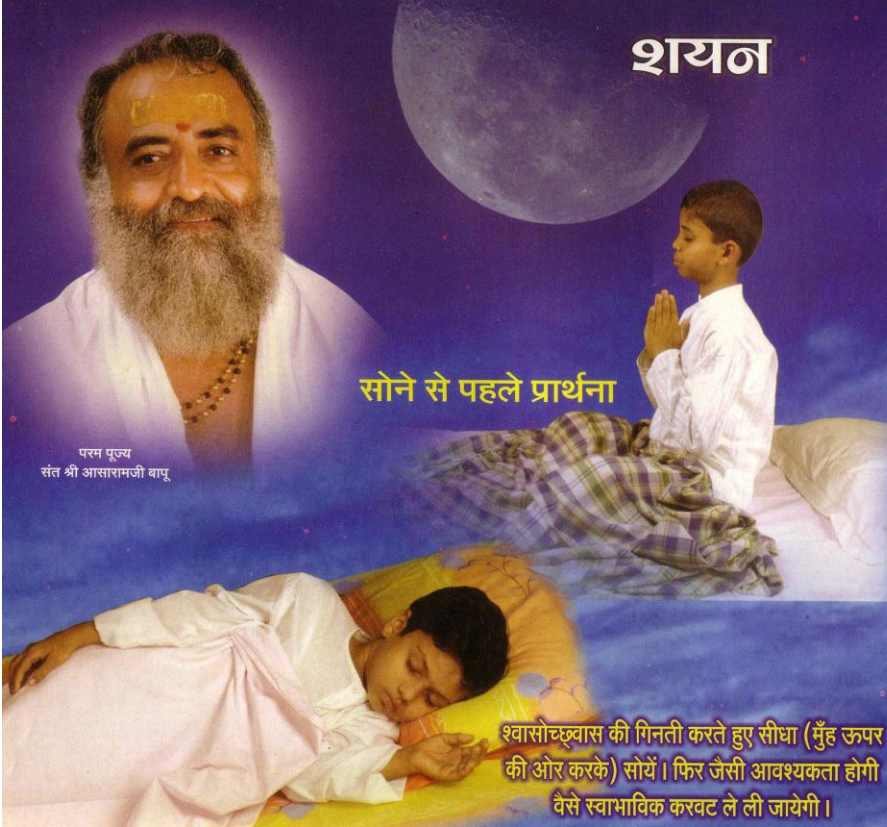
* नियमित रूप से व्यायाम, योगासन एवं सूर्योपासना करें।
* ५-७ तुलसी के पत्ते चबाकर एक गिलास पानी पीयें।
* माता-पिता और गुरुजनों को प्रणाम करें।
* हल्का-पौष्टिक नाश्ता करें या दूध (गोदुग्ध) पीयें।
* प्रतिदिन विद्यालय जायें और एकाग्रतापूर्वक पढ़ाई करें।

बाल संस्कार केन्द्र

आदर्श दिनचर्या

* हाथ-पैर धोकर पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करके मौनपूर्वक भोजन करें।
* स्वास्थ्यकारक, सुपाच्य व सात्त्विक आहार लें।
* बाजारू चीज-वस्तुएँ न खायें।
* भोजन से पूर्व -

१. चित्र में दिये हुए श्लोक का उच्चारण करें।
२. 'श्रीमद्भगवद्गीता' के पंद्रहवें अध्याय का पाठ अवश्य करें।
३. चित्र में दिये हुए मंत्रों से प्राणों को ५ आहुतियाँ अर्पण करें।

अध्ययन
विद्या ददाति विनयम्।
'विद्या से विनयशीलता आती है।'
आदर्श दिनचर्या
* सर्वप्रथम हाथ-पैर धोकर, तिलक कर 'हरि ॐ' का उच्चारण व प्रार्थना करें। अब शांत और निश्चिंत होकर पढ़ने बैठें।
* अध्ययन के बीच-बीच में एवं अंत में शांत हों और पढ़े हुए का मनन करें।
* कमर सीधी रखें। मुख ईशान कोण (पूर्व और उत्तर के बीच) की दिशा में हो।
* जीभ की नोक को तालू में लगाकर पढ़ने से पढ़ा हुआ जल्दी याद होता है।
* खेलकूद के बाद नियत समय पर पढ़ाई करें।
* संध्याकाल में प्राणायाम, जप, ध्यान व त्राटक करें।
* सद्ग्रंथों का पठन करें।
संत श्री आसारामजी बापू द्वारा प्रेरित
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र
शयन
परम पूज्य
संत श्री आसारामजी बापू
सोने से पहले प्रार्थना
श्वासोच्छ्वास की गिनती करते हुए सीधा (मुँह ऊपर की ओर करके) सोयें। फिर जैसी आवश्यकता होगी वैसे स्वाभाविक करवट ले ली जायेगी।
आदर्श दिनचर्या
सोने से पहले :
* सत्संग की पुस्तक पढ़ें अथवा कैसेट या सी.डी. सुनें।
* ईश्वर या गुरुदेव से प्रार्थना तथा ध्यान करके सोयें।
निद्राकाले ताम्बूलं मुखात् स्त्रियं शयनाद् भालतिलकं शिरसः पुष्पं च त्यजेत्।
निद्रा के समय मुँह से पान, शैय्या से स्त्री, माथे पर से तिलक और सिर से पुष्प त्याग दें।
(धर्मसिंधु)
* सिर पूर्व या दक्षिण की ओर हो।
* मुँह ढककर न सोयें।
* जल्दी सोयें, जल्दी उठें।
संत श्री आसारामजी बापू द्वारा प्रेरित
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र

नास्ति ध्यानसमं तीर्थम् । ध्यान के समान कोई तीर्थ नहीं है ।
नास्ति ध्यानसमं दानम् । ध्यान के समान कोई दान नहीं है ।
नास्ति ध्यानसमं यज्ञम् । ध्यान के समान कोई यज्ञ नहीं है ।
नास्ति ध्यानसमं तपम् । ध्यान के समान कोई तप नहीं है ।
तस्मात् ध्यानं समाचरेत् । अतः हररोज ध्यान करना चाहिए ।

मंत्रजप - ध्यान

सुषुप्त शक्तियाँ जगाने के प्रयोग

मंत्रजप

यंत्रशक्ति से कहीं अधिक प्रभावी एवं सूक्ष्म है मंत्रशक्ति ।

कलजुग केवल नाम आधारा ।
जपत नर उतरहिं सिंधु पारा ॥

इस कलियुग में भगवान का नाम ही आधार है । जो लोग भगवन्नाम का जप करते हैं, वे संसार-सागर से तर जाते हैं ।

भगवान श्रीकृष्ण ने 'गीता' में कहा है :

यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि ।

'सब प्रकार के यज्ञों में जपयज्ञ मैं हूँ ।'

मंत्रजप व ध्यान

* मंत्रजप व ध्यान से बुद्धि का विकास होता है तथा स्मरणशक्ति बढ़ती है ।
* विद्याध्ययन में गजब का लाभ होता है ।
* ईश्वर में प्रीति बढ़ती है ।

अतः नियमित रूप से जप, ध्यान करना चाहिए ।

संत श्री आसारामजी बापू द्वारा प्रेरित
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र

सुषुप्त शक्तियाँ जगाने के प्रयोग

त्राटक एवं मौन

सुषुप्त शक्तियाँ जगाने के प्रयोग

त्राटक

त्राटक अर्थात् दृष्टि को जरा भी हिलाये बिना एक ही स्थान पर स्थिर करना । इष्टदेव या गुरुदेव के श्रीचित्र पर त्राटक करने से एकाग्रता में विलक्षण वृद्धि होती है एवं विशेष लाभ होता है । स्वस्तिक, ॐ या दीपक की ज्योति पर भी त्राटक किया जा सकता है । त्राटक के नियमित अभ्यास से पढ़ाई में अद्भुत लाभ होता है ।

मौन

'न बोलने में नौ गुण ।' ये नौ गुण इस प्रकार हैं : निंदा करने से बचेंगे, असत्य बोलने से बचेंगे, किसीसे वैर नहीं होगा, क्षमा माँगने की परिस्थिति नहीं आयेगी, बाद में आपको पछताना नहीं पड़ेगा, समय का दुरुपयोग नहीं होगा, किसी कार्य का बंधन नहीं रहेगा, ज्ञान गुप्त रहेगा । अज्ञान ढका रहेगा, अंतःकरण की शांति बनी रहेगी ।

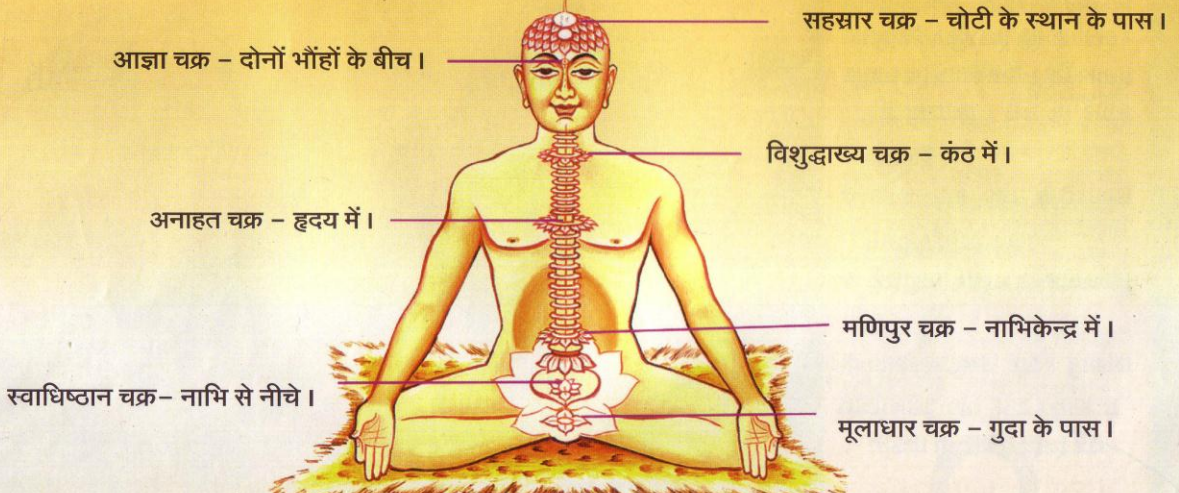
प्रतिदिन कुछ समय मौन रखनेवाला श्रेष्ठ विचारक व दीर्घजीवी बनता है । गाँधीजी हर सोमवार को मौन रखते थे । उस दिन वे अधिक कार्य कर पाते थे ।

संत श्री आसारामजी बापू द्वारा प्रेरित
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र

तपःसु सर्वेषु एकाग्रता परं तपः ।
'सब तपों में एकाग्रता परम तप है ।'

मौनं परं भूषणम् ।
'मौन सर्वोत्तम भूषण है ।'

आध्यात्मिक शक्तियों के केन्द्र : यौगिक चक्र

हमारे शरीर में सात यौगिक चक्र हैं। स्थूल शरीर में ये चक्र सामान्य आँखों से दिखायी नहीं देते क्योंकि ये हमारे सूक्ष्म शरीर में होते हैं।

प्रत्येक आसन करते समय उससे सम्बंधित केन्द्र का ध्यान करने से चमत्कारिक लाभ होते हैं।

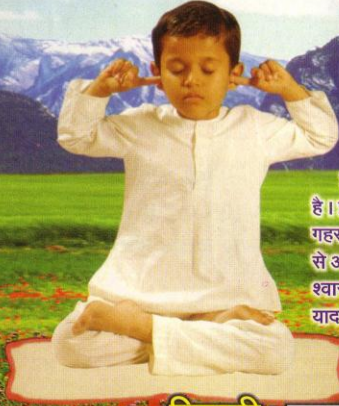
जीवन में नवचेतना का स्रोत : प्राणायाम

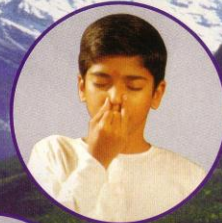
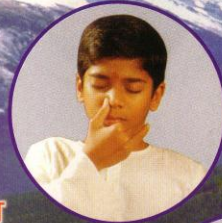
प्राणायाम

प्राणायाम का अर्थ है प्राणों का नियमन

जाबालोपनिषद् में प्राणायाम को समस्त रोगों का नाशकर्ता बताया गया है। प्राणायाम के द्वारा हमारी प्राणशक्ति का अद्‌भुत विकास होता है।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम

- तन-मन में ताजगी व स्फूर्ति आ जाती है।
- ध्यान-भजन में गति मिलती है।
- मानसिक शांति बढ़ती है।

भ्रामरी प्राणायाम

इस प्राणायाम में भ्रमर अर्थात् भौंरे की तरह गुंजन करना होता है। इसीलिए इसे भ्रामरी प्राणायाम कहते हैं। पद्मासन में सीधे बैठकर गहरा श्वास लेकर दोनों हाथों की तर्जनी (अँगूठे के पासवाली) उँगली से अपने दोनों कानों के छिद्र बंद कर लें। कुछ समय श्वास रोकें फिर श्वास छोड़ते समय भौंरे की तरह 'ॐ' का दीर्घ गुंजन करें। इससे यादशक्ति का विकास होता है।

टिप्पणी : प्राणायाम किसी अनुभवी योग-प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में सीखें।

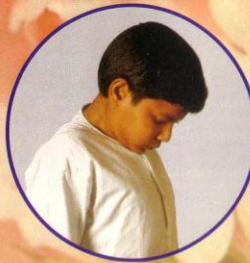
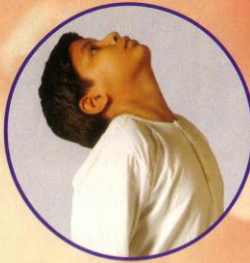
यौगिक क्रियाएँ

टंक विद्या

लम्बा श्वास लेकर होंठ बंद करके कंठ से 'ॐ' की ध्वनि निकालते हुए सिर को ऊपर-नीचे करें।

लाभ :

- मन एकाग्र होता है।
- ध्यान-भजन व पढ़ाई में मन लगता है।
- थायराइड के रोग नष्ट होते हैं।

टिप्पणी : यह प्रयोग प्रतिदिन मात्र २ बार ही करें।

ब्रह्म मुद्रा

इस मुद्रा में गर्दन व सिर को ऊपर-नीचे, दायें-बायें, गोलाकार (सीधी व विपरीत दिशा में) १०-१० बार घुमाना होता है।

लाभ :

- आँखों की कमजोरी दूर होती है।
- मानसिक तनाव (Depression) दूर करने में मदद मिलती है।
- जप-ध्यान व अध्ययन के समय नींद नहीं आती।
- एकाग्रता बढ़ती है।

यौगिक क्रियाएँ

बुद्धिशक्ति, धारणाशक्ति व मेधाशक्ति विकासक प्रयोग

दोनों प्रयोगों में २५ बार श्वास लें और छोड़ें।

* बुद्धिशक्ति एवं धारणाशक्ति का विकास होता है।
* बुद्धि के दोष दूर होते हैं।

* मेधाशक्ति का विकास होता है।

टिप्पणी : यह प्रयोग सुबह खाली पेट करें।

यौगिक मुद्राएँ

ज्ञान मुद्रा

* ज्ञानतंतुओं को पोषण मिलता है। * एकाग्रता व यादशक्ति में वृद्धि होती है।

अपानवायु मुद्रा

हृदयरोगों (जैसे कि बेचैनी, घबराहट, धड़कन की तीव्र या मंद गति) में लाभदायक।

प्राण मुद्रा

* प्राणशक्ति बढ़ती है। * आँखों के रोग मिटाने एवं चश्मे का नंबर घटाने हेतु अत्यंत उपयोगी।

लिंग मुद्रा

खाँसी मिटती है, कफनाश होता है।

शंख मुद्रा

आवाज की मधुरता और वाणी का प्रभाव बढ़ता है।

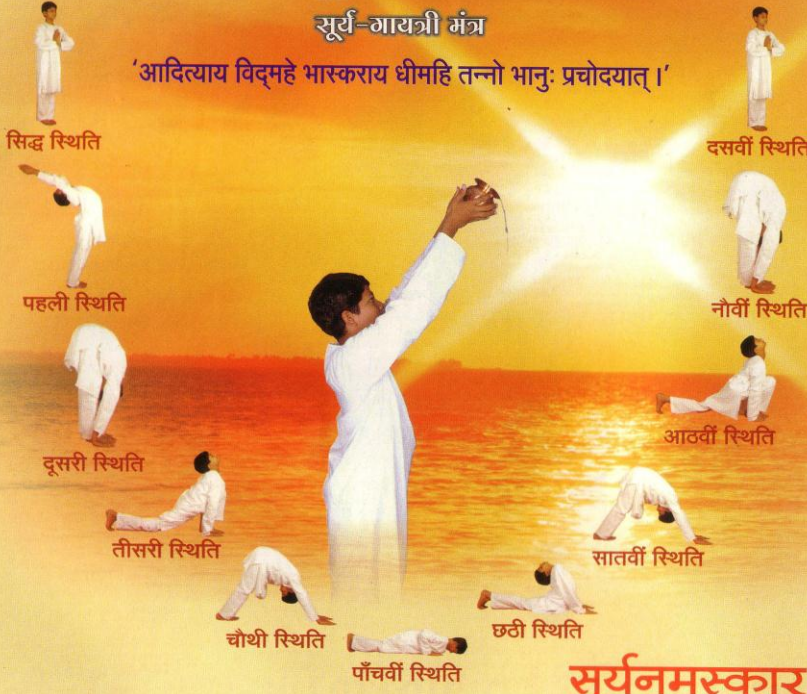
शून्य मुद्रा

कान का दर्द दूर होता है। बहरापन हो तो यह मुद्रा ४ से ५ मिनट तक करनी चाहिए।

सहज शंख मुद्रा

तुतलापन, अटक-अटककर बोलना आदि में लाभदायक।

वायु मुद्रा

हाथ-पैर के जोड़ों में दर्द, हिस्टीरिया आदि रोगों में लाभदायक।

सूर्य बुद्धि के स्वामी हैं । प्रातःकाल सूर्य को अर्घ्य देना, ८-१० मिनट तक सूर्यस्नान करना (सूर्य की किरणों से शरीर को स्नान कराना) व सूर्यनमस्कार करना - यह निरोगी रहने की सर्वसुलभ कुंजी है ।

अर्घ्य देते समय चित्र में बताये हुए सूर्य-गायत्री मंत्र द्वारा भगवान सूर्य की स्तुति करें ।

सूर्यनमस्कार में बुद्धिशक्ति, स्मृतिशक्ति, धारणाशक्ति व मेधाशक्ति बढ़ाने की यौगिक क्रियाएँ स्वतः हो जाती हैं । अतः रोज सूर्यनमस्कार करें ।

- पूज्य बापूजी

पद्मासन

* बुद्धि का अलौकिक विकास होता है ।
* आत्मबल व मनोबल बढ़ता है ।

सिद्धासन

हृदय व श्वास के रोग दूर होते हैं ।

वज्रासन

पाचनशक्ति व नेत्रज्योति बढ़ती है ।

योगमुद्रासन

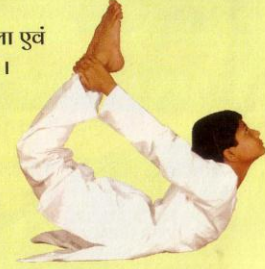
पेट व आँतों की शिकायतें दूर होती हैं ।

शशक आसन

* निर्णयशक्ति बढ़ती है ।
* जिद्दी व क्रोधी स्वभाव पर नियंत्रण होता है ।

पादपश्चिमोत्तानासन

* शरीर का कद बढ़ता है ।
* स्वप्नदोष, धातुक्षय तथा स्त्री-रोगों में लाभ होता है ।

तन-मन के स्वास्थ्य हेतु सरल साधन - योगासन
बाल संस्कार केन्द्र
ताड़ासन
* एकाग्रता एवं शरीर का कद बढ़ता है।
सर्वांगासन
* नेत्रों और मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है।
चक्रासन
* शरीर तेजस्वी, फुर्तीला एवं बलवान बनता है।
हलासन
* सिर एवं गले का दर्द तथा पेट की बीमारियाँ दूर होती हैं।
भुजंगासन
* शरीर में स्फूर्ति आती है।
* हृदय मजबूत और मेरुदण्ड लचीला बनता है।
धनुरासन
* पाचकरसों (Digestive juices) की मात्रा बढ़ती है।
* आवाज में मधुरता आती है।

तन-मन के स्वास्थ्य हेतु सरल साधन - योगासन
बाल संस्कार केन्द्र
कटिपिण्डमर्दनासन
* नाभि खिसक गयी हो तो ठीक हो जाती है।
* कमरदर्द, डायबिटीज आदि रोगों में शीघ्र लाभ होता है।
मत्स्यासन
* छाती चौड़ी बनती है तथा नेत्रज्योति बढ़ती है।
* दमा व खाँसी दूर होते हैं।
पवनमुक्तासन
पेट की वायु (गैस) दूर होती है।
मयूरासन
* पाचन-तंत्र बलवान और कार्यशील बनता है।
* ब्रह्मचर्य की रक्षा होती है।
सुप्तवज्रासन
* सभी अंतःस्रावी ग्रंथियों को बल मिलता है।
* बहरापन, तुतलापन, टॉन्सिल्स के रोग व आँखों की दुर्बलता दूर होती है।
शवासन
* शरीर के समस्त नाड़ीतंत्र को विश्राम मिलता है।
* शारीरिक एवं मानसिक शक्ति बढ़ती है।

बाल्यकाल ही मनुष्य-जीवन की नींव है...

... नींव सँभली तो सब सँभला।

संस्कार-सिंचन

अभिभावक ध्यान दें...

१. बच्चों को उत्तम संस्कार दें।

२. सत्संग में ले जायें।

३. सद्ग्रंथ पढ़ायें-सुनायें।

४. प्रेरक कथाएँ सुनायें।

५. संयम एवं ब्रह्मचर्य की महिमा समझायें।

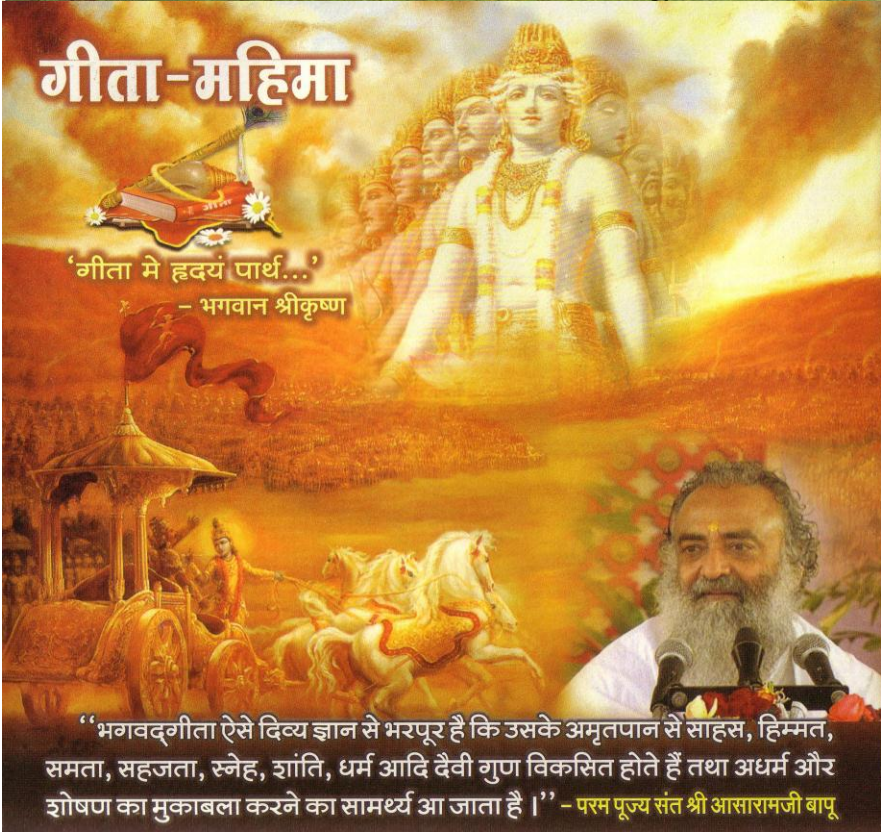
अध्यापक ध्यान दें...

१. विद्यार्थियों को लौकिक विद्या के साथ-साथ चारित्रिक एवं नैतिक शिक्षा भी प्रदान करें।

२. उन्हें सुसंस्कार प्रदान करें।

३. उद्दंड विद्यार्थियों को प्रेमपूर्ण अनुशासन से नियंत्रित करें।

गीता-महिमा

'गीता मे हृदयं पार्थ...'
– भगवान श्रीकृष्ण

''भगवद्गीता ऐसे दिव्य ज्ञान से भरपूर है कि उसके अमृतपान से साहस, हिम्मत, समता, सहजता, स्नेह, शांति, धर्म आदि दैवी गुण विकसित होते हैं तथा अधर्म और शोषण का मुकाबला करने का सामर्थ्य आ जाता है।'' – परम पूज्य संत श्री आसारामजी बापू

संस्कार-सिंचन

गीतायाः श्लोकपाठेन गोविन्दस्मृतिकीर्तनात्।
साधुदर्शनमात्रेण तीर्थकोटिफलं लभेत्॥

'गीता के श्लोक के पाठ से, भगवान श्रीकृष्ण के स्मरण और कीर्तन से तथा संत के दर्शनमात्र से करोड़ों तीर्थों का फल प्राप्त होता है।'

* ''गीता से मनुष्यमात्र अपनी पूर्णता तथा सर्वोत्कृष्ट आध्यात्मिक उन्नति को प्राप्त कर सकता है।'' – योगी अरविंद

* ''गीता मेरे लिए माता हो गयी है। जो कोई इसकी शरण जाता हैं उसे यह अपने ज्ञानामृत से तृप्त करती है।'' – महात्मा गाँधी

* ''रूहानी फूलों से बना हुआ गीतारूपी गुलदस्ता, जिसमें सात सौ पुष्प हैं, हजारों वर्ष बीत गये फिर भी दिन दूना रात चौगुना महकता चला आ रहा है।'' – ख्वाजा दिन मोहम्मद

* ''हे भारत के लाल! तुम रोज गीतारूपी माता की शरण में जाकर जीवन को ज्ञानमय, भक्तिमय, योगमय बनाकर धन्य हो जाओ।'' – परम पूज्य बापूजी

उन्नतिकारक शिष्टाचार के नियम
✲ अपने से उम्र में, ज्ञान में बड़े व्यक्ति को 'आप' कहकर संबोधित करें।
✲ सुनें अधिक, बोलें बहुत कम। बोलें तो सत्य, हितकारी, प्रिय और मधुर वचन बोलें।
✲ किसीकी निंदा न करें न सुनें, किसीकी हँसी न उड़ायें।
✲ स्वच्छता-प्रेमी व स्वावलम्बी बनें।
✲ बुधवार या शुक्रवार को ही बाल व नाखून कटवायें।
✲ 'सादा जीवन, उच्च विचार' उन्नत जीवन का एक साधन है।
संत श्री आसारामजी बापू द्वारा प्रेरित
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र
बड़ों के आने पर खड़े होकर उन्हें प्रणाम करें।
परीक्षा में सफलता कैसे पायें ?
संस्कार सिंचन
✲ अध्ययन के साथ नियमित जप, ध्यान, आसन एवं प्राणायाम आदि का अभ्यास करना चाहिए।
✲ प्रसन्नचित्त होकर पढ़ें, तनावग्रस्त होकर नहीं।
✲ ब्राह्ममुहूर्त में पढ़ें। इससे पढ़ा हुआ जल्दी याद हो जायेगा।
✲ देर रात तक चाय पीते हुए पढ़ने से बुद्धिशक्ति का क्षय होता है।
परीक्षा-भवन में...
✲ प्रश्नपत्र मिलने से पूर्व अपने इष्ट या गुरुदेव की प्रार्थना करें।
✲ सर्वप्रथम पूरे प्रश्नपत्र को एकाग्रचित्त होकर पढ़ें।
✲ सरल प्रश्नों के उत्तर पहले लिखें।
✲ उत्तर सुंदर व स्पष्ट अक्षरों में लिखें।
✲ यदि किसी प्रश्न का उत्तर न आये तो निर्भय होकर भगवत्स्मरण करके एकाध मिनट शांत हो जायें, फिर लिखना शुरू करें।
संत श्री आसारामजी बापू द्वारा प्रेरित
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र
देर रात तक न पढ़ें।
चाय पीकर न पढ़ें।

संस्कार-सिंचन

भारतीय संस्कृति के अनुसार जन्मदिन ऐसे मनायें :

❋ पाँच रंगों से चावलों को रँग दें। उनसे स्वस्तिक का शुभ चिह्न बनायें। ❋ जितने वर्ष पूरे हुए हों उतने छोटे दिये जलायें एवं नववर्ष के स्वागत में घर के बुजुर्ग, माननीय व्यक्ति से एक बड़ा दिया स्वस्तिक के मध्य में प्रज्वलित करवायें। ❋ तत्पश्चात् आरती एवं प्रार्थना करें : तमसो मा ज्योतिर्गमय। 'हे प्रभु ! तू हमें अंधकार से प्रकाश की ओर ले चल ।' ❋ गरीब, जरूरतमंदों को दान दें। सत्कर्म करें।

क्या यह आप जैसे भारत के सपूतों को शोभा देगा ?

❋ अशुद्ध पदार्थों से बने हुए केक पर रखी मोमबत्ती को फूँक मारकर बुझाना। ❋ थूकवाला जूठा केक सबको खिलाना। ❋ जन्मदिन अंधकार व अज्ञान की छाया में मनाना।

अतः आज से आप अपना जन्मदिन भारतीय संस्कृति के अनुसार मनाने का दृढ़ निश्चय कर लें।

ॐ बाल संस्कार केन्द्र

प्राप्त योग्यता व समय का उत्तम कार्य में सदुपयोग करना ही हमें महान बनाता है।

अस्पतालों में सेवा

सफाई अभियान

वृक्षारोपण

मैदानी खेल

संस्कार सिंचन

- ❋ महापुरुषों के सत्संग-सान्निध्य का लाभ लें।
- ❋ सत्शास्त्रों का अध्ययन करें।
- ❋ सफाई अभियान चलायें।
- ❋ अस्पतालों एवं अनाथालयों में सेवा करें।
- ❋ पूज्यश्री के सान्निध्य में आयोजित विद्यार्थी शिविरों का लाभ लें।
- ❋ कीर्तन यात्रा द्वारा संस्कृति-प्रचार करें।
- ❋ गरीब बच्चों में फल व प्रसाद वितरण करें।
- ❋ नीम, तुलसी, पीपल आदि के वृक्ष लगायें।
- ❋ रोज थोड़ी पढ़ाई-लिखाई भी करें।

बाजारू टूथपेस्ट और सौन्दर्य प्रसाधनों से सावधान

स्वस्थ, सफेद तथा मजबूत दाँतों हेतु लौंग, कपूर, दालचीनी आदि प्राकृतिक द्रव्यों से युक्त आयुर्वेदिक दंतमंजन का उपयोग करें अथवा नीम आदि की दातुन का उपयोग कर सकते हैं।

क्यों पैसे देकर लाना ये दाँतों के दुश्मन ?

सावधान !

अधिकांश टूथपेस्टों में पाये जाते हैं :

* जानवरों की हड्डियों का चूर्ण।
* फ्लोराइड जो आगे चलकर कैंसर उत्पन्न करता है।
* और भी अनेक हानिप्रद रसायन...

सौन्दर्य-प्रसाधनों में छिपी है प्राणियों की चीख

सेंट (Perfumes) के निर्माण में बिज्जू नामक जानवर को बेंतों से पीटकर उसकी यौन-ग्रंथि से सुगंधित पदार्थ निकाला जाता है।

लेमूर जाति के छोटे बंदर की भी सुन्दर आँखों और जिगर को पीसकर सौन्दर्य-प्रसाधन बनाये जाते हैं।

कई कंपनियों के काजल, क्रीम, लिपस्टिक, पाउडर आदि में पशुओं की चर्बी, पेट्रोकेमिकल्स तथा अन्य घातक पदार्थ पाये जाते हैं।

निर्दोष प्राणियों की हत्या और केमिकल्स से क्या आपको सुंदरता लानी है ?

व्यसन का शौक... कुत्ते की मौत

गुटखा खाकर गाल गलाया, कल तक कहते थे फैशन है।
दुःख नरक का भोग रहे हो, अब यह भी कोई जीवन है ?

जी हाँ... ये ही हैं आपकी दुर्दशा के असली अपराधी।

जरा सोचो... कहीं आप भी इसी मार्ग के राही तो नहीं ?

मेरा संकल्प : ''नहीं, कभी नहीं। मैं अपने शरीर की ऐसी दुर्दशा कभी नहीं होने दूँगा। मैं इसी क्षण दृढ़ संकल्प करता हूँ कि जीवन में कभी भी इन व्यसनों को नहीं अपनाऊँगा। मेरा दृढ़ आत्मबल एवं ईश्वर की अनंत कृपा अवश्य मेरा साथ देंगे। ॐ... ॐ... ॐ...''

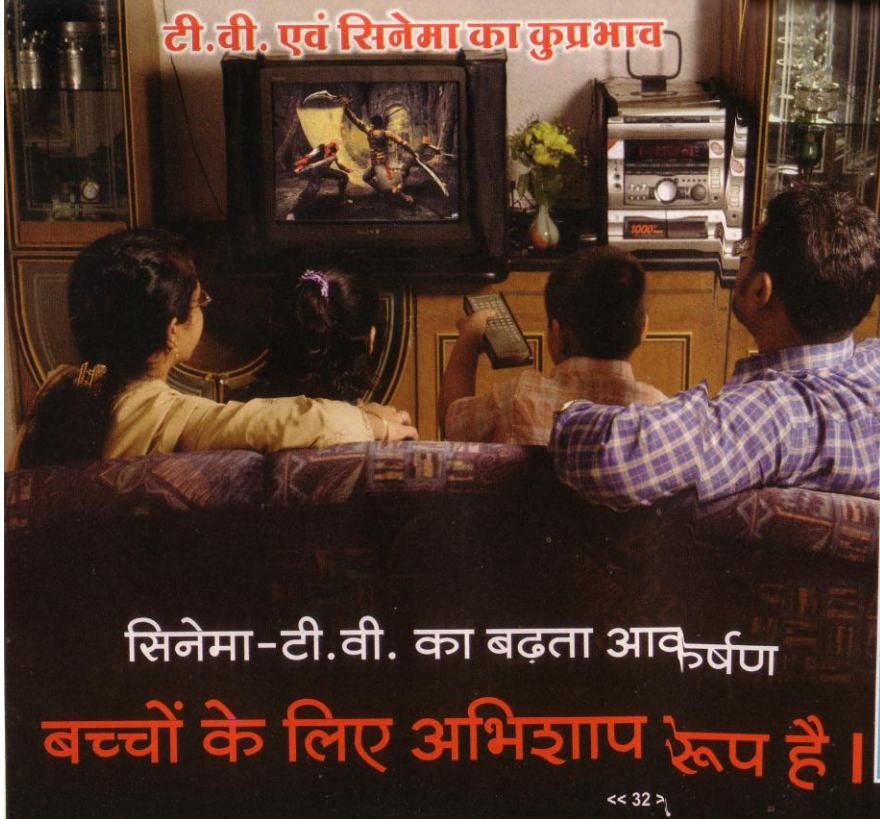
संस्कार-सिंचन

देश में कैंसर से ग्रस्त रोगियों की संख्या का एक तिहाई (१/३) भाग तम्बाकू, बीड़ी-सिगरेट, गुटखे आदि का सेवन करनेवाले लोगों का है।

- सर्वेक्षण द्वारा निष्कर्ष

एक व्यक्ति अगर दिन में १० बीड़ी/सिगरेट पीता है तो हररोज उसकी आयु एक घंटा कम हो जाती है। तम्बाकू में उपस्थित घातक रसायन 'निकोटीन' हृदय तथा मस्तिष्क को हानि पहुँचाता है।

पान मसाला घुनयुक्त सुपारियों को पीसकर, छिपकली का चूर्ण, सूअर के मांस का चूर्ण व तेजाब मिलाकर बनाया जाता है। इसके सेवन से धातु कमजोर व शारीरिक शक्ति क्षीण हो जाती है एवं मुँह, गले आदि का कैंसर होता है।

संत श्री आसारामजी बापू द्वारा प्रेरित
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र

टी.वी. एवं सिनेमा का कुप्रभाव
संस्कार - सिंचन
एक सर्वेक्षण के अनुसार तीन वर्ष का बच्चा जब टी.वी. देखना शुरू करता है और तब उसके घर में केबल कनेक्शन हो तो हररोज ५ घंटे के हिसाब से २० वर्ष का होने तक उसकी आँखें ३३,००० बार हत्या और ७२,००० बार अश्लीलता एवं बलात्कार के दृश्य देख चुकी होती हैं।
बालक मोहनदास करमचंद गाँधी 'सत्यवादी राजा हरिश्चन्द्र' नाटक देखकर इतने प्रभावित हुए कि आजीवन सत्यव्रत ले लिया और महान बन गये।
...जो बालक ३३,००० बार हत्या के और ७२,००० बार अश्लीलता के दृश्यों को देखेगा, वह क्या बनेगा ??... जरा सोचें...
संत श्री आसारामजी बापू द्वारा प्रेरित
बाल संस्कार केन्द्र
सिनेमा-टी.वी. का बढ़ता आकर्षण
बच्चों के लिए अभिशाप रूप है।
<< 32 >>
चाय, कॉफी, कोल्डड्रिंक्स : मीठे जहर
आहार विज्ञान
चाय-कॉफी में टैनिन, थिन, कैफीन जैसे १० घातक रसायन पाये जाते हैं जो अनिद्रा, एसिडिटी, कमजोर पाचनशक्ति, पेट में छाले आदि उत्पन्न करते हैं और किडनी तथा आँतों को हानि पहुँचाते हैं।
कोल्डड्रिंक्स (शीतल पेय) में अधिक मात्रा में पाये गये जंतुनाशक :
डी.डी.टी. (कैंसरकारक), लिण्डेन (बच्चों के मस्तिष्क को क्षतिग्रस्त करता है), क्लोरपायरिफोस (गर्भवती महिलाओं के लिए घातक), मेलाथियोन (तंत्रिका-तंत्र के लिए हानिकारक)।
इन शीतल पेयों में अन्य घातक रसायन जैसे कैफीन, कोकिन, अल्कोहल, पोटेशियम बेंजोएट, फॉस्फोरिक अम्ल भी पाये जाते हैं। इनके सेवन से हड्डियों का गलना, मोटापा, गुर्दों में पथरी आदि खतरनाक बीमारियाँ भी हो सकती हैं।
संत श्री आसारामजी बापू द्वारा प्रेरित
बाल संस्कार केन्द्र
आप चाय-कॉफी पी रहे हैं या धीमा जहर ?
कोल्डड्रिंक्स पी रहे हैं या जंतुनाशक दवा...
अब आप ही निर्णय करें...

पृथ्वी का अमृत : गोदुग्ध

आप इतना तो कर सकते हैं... गोहत्या रोकने हेतु एवं अपने परिवार के स्वास्थ्य तथा राष्ट्र के हित में आज से ही केवल गाय के दूध, मक्खन व घी का उपयोग करें और करायें।

आहार विज्ञान

* गोदुग्ध में २१ प्रकार के उत्तम कोटि के अमाइनो एसिड्स होते हैं। इसमें स्थित सेरीब्रोसाइड्स मस्तिष्क को ताजा रखता है। इसमें कैंसर-निरोधक तत्त्व एम.डी.जी.आई. प्रोटीन व कॉंजुगेटेड लिनियोईक एसिड (सी.एल.ए.) भी पाये जाते हैं।
* गोदुग्ध अत्यंत स्वादिष्ट, स्निग्ध, कोमल, मधुर, बल-बुद्धिवर्धक, खून बढ़ानेवाला तथा तत्काल वीर्यवर्धक रसायन है।
* देशी गाय का दूध ही हितकारी है।

अंडा, मांसाहार : गंभीर बीमारियों को आमंत्रण

मांसाहारी कहते हैं, 'अंडा उत्तम आहार है',
मुझे जन्म से पहले मार दिया, यह कैसा व्यवहार है ?

आहार विज्ञान

* अंडे में अधिक मात्रा में कोलेस्ट्रोल पाया जाता है जिससे दिल का दौरा (हार्ट-अटैक) संभव है।
* इसमें उपस्थित डी.डी.टी. कैंसर जैसे रोग उत्पन्न करता है।
* प्रति १०० ग्राम अंडे में १३.३ ग्राम प्रोटीन पाया जाता है जबकि सोयाबीन में ४३.२ ग्राम व दालों में २४ से २५ ग्राम प्रोटीन होता है।
* प्रति ५० ग्राम अंडे से ८६.५ कैलरी ऊर्जा प्राप्त होती है जबकि मूँगफली से २२९.५ और गेहूँ की रोटी से १७६.५ कैलरी ऊर्जा मिल जाती है।
* २०० अंडों से ज्यादा विटामिन 'सी' एक संतरे में होता है।
* मांसाहार से कैंसर, हृदयरोग, चर्मरोग, पथरी और किडनी से सम्बंधित रोग हो सकते हैं।

मानवीय संवेदना और अपने स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए आज से ही केवल सात्त्विक, शाकाहारी अन्न पदार्थ लेने का संकल्प करें।

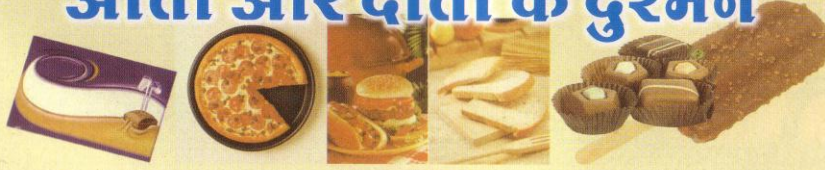
''पशुओं की हत्या के समय उनमें आये हुए भय, क्रोध, चिंता, खिन्नता आदि के भावों का प्रभाव मांसाहार करनेवाले पर अवश्य पड़ता है।''

आहार विज्ञान

फास्टफूड : डबल रोटी (ब्रेड), पीजा, बर्गर, बिस्कुट आदि खाद्य पदार्थों में मैदा, यीस्ट (खमीर) आदि होते हैं, वे आँतों में जाकर जम जाते हैं जिससे क़ब्ज, बदहजमी, गैस, कमजोर पाचन-तंत्र, मोटापा, हृदयरोग, मधुमेह, आँतों के रोग आदि होते हैं।

आइसक्रीम : इसमें पेपरोनिल (कीड़े मारने की दवा) इथाइल एसिटेट - (गुर्दे, फेफड़े और हृदय रोग के लिए हानिकारक) आदि जैसे घातक रसायन पाये जाते हैं। कई बाजारू आइसक्रीमों में ६% तक पशुओं की चर्बी होती है।

चॉकलेट : फिनायल व इथाइल एमीन, जानथीम, थायब्रोमीन आदि केमिकल्स पाये जाते हैं जिससे दाँतों का सड़ना डायबिटीज, कैंसर जैसे भयानक रोग हो सकते हैं।

आँतों और दाँतों के दुश्मन

नमस्कार को दिव्य जीवन का प्रवेशद्वार क्यों कहा गया है?

स्नानं दानं तपो होमो देवतापितृकर्मश्च।
तत्सर्वं निष्फलं याति ललाटे तिलकं विना॥
(ब्रह्मवैवर्त पुराण)

हाथ मिलाकर अपनी जीवनशक्ति का ह्रास न करें।

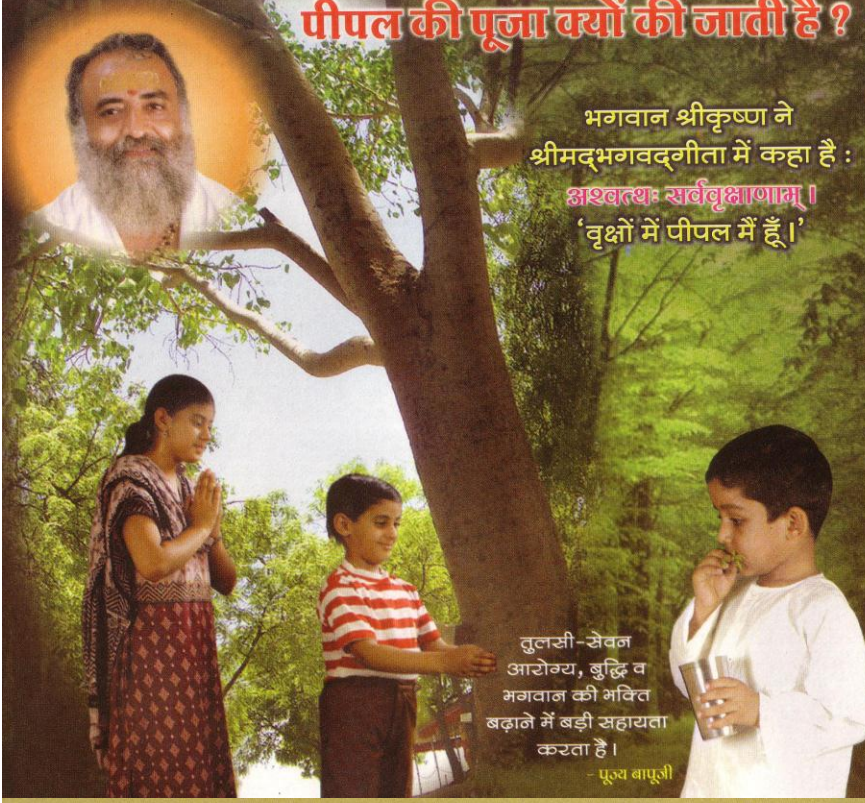
ऐसा क्यों?

नमस्कार करने से अहंकार पिघलता है, अंतःकरण निर्मल होता है, समर्पण-भाव प्रकट होता है। अतः शेकहैंड (हाथ मिलाना) करके अपनी जीवनशक्ति का ह्रास न करें अपितु नमस्कार द्वारा परस्पर सद्भाव बढ़ायें।

तिलक क्यों लगाना चाहिए?

ललाट पर तिलक किये बिना स्नान, दान, तपस्या, होम, देवपूजन, पितृकर्म - सब निष्फल हो जाते हैं।

ललाट पर तिलक लगाने से भौंहों के बीच जहाँ आज्ञा चक्र (शिवनेत्र) है उस भाग में स्थित दो महत्त्वपूर्ण अंतःस्रावी ग्रंथियों - पीनियल ग्रंथि तथा पीयूष ग्रंथि का पोषण होता है। विचारशक्ति व आज्ञा चक्र का विकास होता है।

पीपल की पूजा क्यों की जाती है ?

हम पीपल की पूजा क्यों करें ?

पीपल को रोज जल चढ़ाने से, उसकी परिक्रमा करने तथा छूकर प्रणाम करने से रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है व अंतर्मन की शुद्धि होती है । विचारों में सकारात्मक परिवर्तन आता है । बुद्धू से बुद्धू बच्चा भी होशियार बनने लगता है । बालिकाएँ व महिलाएँ पीपल को स्पर्श न करें, दूर से ही प्रणाम करें । रविवार को पीपल का स्पर्श व जल चढ़ाना वर्जित है ।

तुलसी का सेवन क्यों करें ?

नित्य तुलसी-सेवन से :

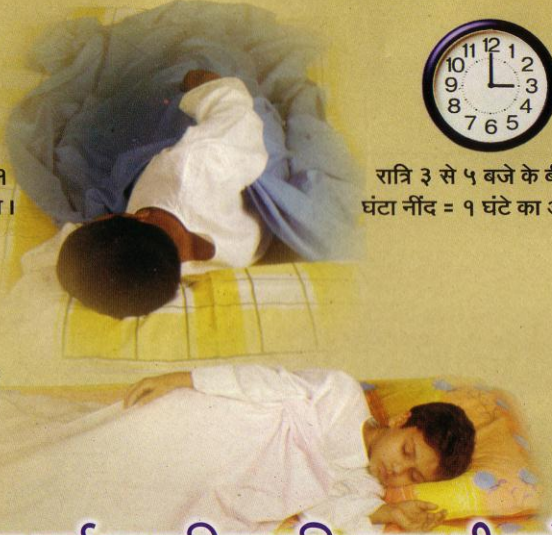
स्मरणशक्ति का अद्‌भुत विकास होता है, पेट के कृमि दूर होते हैं, पाचनशक्ति बढ़ती है, सर्दी, ज्वर, मलेरिया आदि रोग दूर होते हैं व कैंसर जैसे रोगों से रक्षा होती है । अतः रविवार के सिवाय के दिनों में प्रातः तुलसी के पाँच-सात पत्ते चबाकर पानी पीना चाहिए । पूनम, अमावस्या, द्वादशी व रविवार को तुलसी के पत्ते नहीं तोड़ने चाहिए ।

ब्राह्ममुहूर्त में क्यों उठना चाहिए ?

रात्रि १२ से ३ बजे के बीच १ घंटा नींद = १.३० घंटे का आराम ।

रात्रि ९ से १२ बजे के बीच १ घंटा नींद = ३ घंटे का आराम ।

रात्रि ३ से ५ बजे के बीच १ घंटा नींद = १ घंटे का आराम ।

सोते समय सिर पूर्व या दक्षिण की तरफ ही क्यों ?

ऐसा क्यों ?

ब्राह्ममुहूर्त में क्यों उठना चाहिए ?

ब्राह्ममुहूर्त में उठने से आयु, बुद्धि, बल एवं आरोग्यता बढ़ती है ।

सूर्योदय के बाद तक सोने से आलस्य, प्रमाद व तमोगुण बढ़ता है, आयुष्य नष्ट होता है । अब निर्णय आपके हाथ...

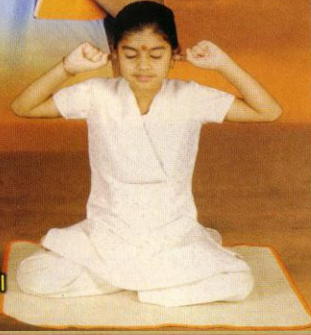
सोते समय सिर पूर्व या दक्षिण की तरफ ही क्यों ?

दक्षिण दिशा में पैर करके सोने से पृथ्वी के उत्तर-दक्षिण चुंबकीय क्षेत्र का विपरीत प्रभाव रक्त में घुले लौह कणों पर पड़ता है ।

परिणाम : मानसिक तनाव, शिथिलता तथा उदर रोग ।

पूर्व दिशा में सिर रखकर सोने से अतिशय शांति, सजगता तथा स्वस्थता का अनुभव होता है ।

यदि हम रात्रि १०:०० बजे से प्रातः ४:०० बजे तक नींद लें तो हमें ११ से १२ घंटे की नींद का आराम मिलेगा ।

सूर्यनारायण को अर्घ्य क्यों देना चाहिए ?
भ्रामरी प्राणायाम करने के क्या लाभ हैं ?
प्रयोगों का परिणाम
६०%-६५% अंक लानेवाले विद्यार्थी
आज ९०%-९५% अंक ला रहे हैं।
सूर्यकिरणयुक्त जल-चिकित्सा से
१. बुद्धिशक्ति व आज्ञा चक्र का विकास होता है।
२. नेत्रज्योति व ओज-तेज में वृद्धि होती है।
ऐसा क्यों ?
हमें सूर्यनारायण को अर्घ्य क्यों देना चाहिए ?
सूर्य बुद्धि के स्वामी हैं।
पानी की धारा को पार करती हुई सूर्यकिरणों के प्रकाश से इन्द्रधनुषीय प्रकाशपुंज (Spectrum) बनता है, जिससे प्राप्त सप्तरंगी प्रकाश की किरणें शरीर के सभी भागों को प्रभावित करती हैं।
भ्रामरी प्राणायाम क्यों करना चाहिए ?
इससे मस्तिष्क की कोशिकाओं में स्पंदन होता है, जिससे मस्तिष्क में स्थित एसीटाईलकोलीन, डोपामीन व प्रोटीन्स की रासायनिक प्रक्रिया को उत्तेजना मिलती है। फलतः स्मरणशक्ति का चमत्कारिक रूप से विकास होता है।
प्रयोग का परिणाम
बाल संस्कार केन्द्रों में आनेवाले एवं विद्यार्थी सर्वांगीण उत्थान शिविरों में भाग लेनेवाले कई विद्यार्थियों के अंकों में विलक्षण वृद्धि।
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र
संस्कृति-सुवास
गीता
शंख क्यों बजाया जाता है ?
✲ संध्या, आरती के समय व उत्सवों में शंख बजाना बहुत पवित्र एवं शुभ माना गया है।
✲ भारत के महान वैज्ञानिक श्री जगदीशचंद्र बसु ने सिद्ध करके बताया है कि शंख को बजाने पर जहाँ तक उसकी ध्वनि पहुँचती है वहाँ तक रोग उत्पन्न करनेवाले हानिकारक जीवाणु (Bacteria) नष्ट हो जाते हैं। शारीरिक एवं मानसिक तनाव दूर होते हैं।
आभूषण क्यों पहने जाते हैं ?
आभूषणों का स्वास्थ्य-रक्षक प्रभाव
नाक में नथनी- सर्दी-खाँसी आदि रोगों में राहत देती है।
चाँदी की पायल- महिलाओं की स्त्री-रोगों से रक्षा तथा उनका स्वास्थ्य व मनोबल बढ़ाने में सहायक होती है।
हाथ की सबसे छोटी उँगली में अँगूठी - छाती का दर्द व घबराहट से रक्षा करती है।
कानों में छिद्र कर पहना हुआ सोना - मस्तिष्क के दोनों भागों को विद्युत के प्रभावों से प्रभावशाली बनाने में मदद करता है।
मस्तक पर चंदन या सिंदूर का तिलक - आज्ञा चक्र को विकसित करता है। निर्णयशक्ति व स्मरणशक्ति बढ़ाता है। (केमिकलवाली बिंदिया लाभ के बजाय हानि करती है।)
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र

सद्गुरु से मंत्रदीक्षा क्यों लेनी चाहिए ?
शक्ति
मुक्ति
भक्ति
देवर्षि नारदजी से
मंत्र-दीक्षा लेते हुए बालक ध्रुव
बालक ध्रुव ने देवर्षि नारदजी से मंत्रदीक्षा ली और खूब श्रद्धा-भक्ति से मंत्रजप किया। ध्रुव के लगनपूर्वक मंत्रजप करने से भगवान विष्णु प्रकट हो गये ।
बाल्यकाल में ही किसी ब्रह्मज्ञानी सद्गुरु से सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा लेकर मंत्रजप करने से बालक सामर्थ्यवान, विद्यावान व महान बन सकता है । सारस्वत्य मंत्र के जप से विद्यार्थियों की स्मरणशक्ति बढ़ती है एवं बुद्धि कुशाग्र बनती है ।
बाल संस्कार केन्द्र
<< 42 >>
फास्टफूड, पीजा
सिनेमा
अश्लीलता
कुसंग
व्यसन
यौवन शक्ति के ह्रास के कारण
युवाधन सुरक्षा
हे युवानो !
जरा विचार करो...
हमारा भारत देश औद्योगिक, तकनीकी और आर्थिक क्षेत्रों में कितना भी विकास कर ले लेकिन... युवाधन की सुरक्षा न हो पायी तो यह भौतिक विकास अंत में महाविनाश की ओर ले जायेगा।
युवावर्ग के पतन के कारण
* अश्लील टी.वी. कार्यक्रम
* अश्लील साहित्य
* फिल्में
* अशुद्ध, हानिकारक आहार-विहार (पीजा, फास्टफूड)
* कुसंग
* दुर्व्यसन
बाल संस्कार केन्द्र

विवेक जगायें...

मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात्।
'बिन्दुनाश (वीर्यनाश) ही मृत्यु है और बिन्दुरक्षण ही जीवन है।'

...यह कहाँ की बुद्धिमानी है ?

एक माली ने तन-मन-धन लगाकर भाँति-भाँति के मधुर सुगंधयुक्त फूलों का एक सुंदर बगीचा तैयार किया और उनसे बढ़िया इत्र बनाया। उस इत्र को उसने गंदी नाली (मोरी) में बहा दिया।

जरा सोचिये... कहीं आप भी ऐसी भूल तो नहीं कर रहे हैं ?

जो वीर्य ओजरूप से शरीर में विद्यमान रहकर तेज, बल और स्फूर्ति देता रहा, उसे नष्ट कर देना कहाँ की बुद्धिमानी है ?

वीर्य कैसे बनता है ?

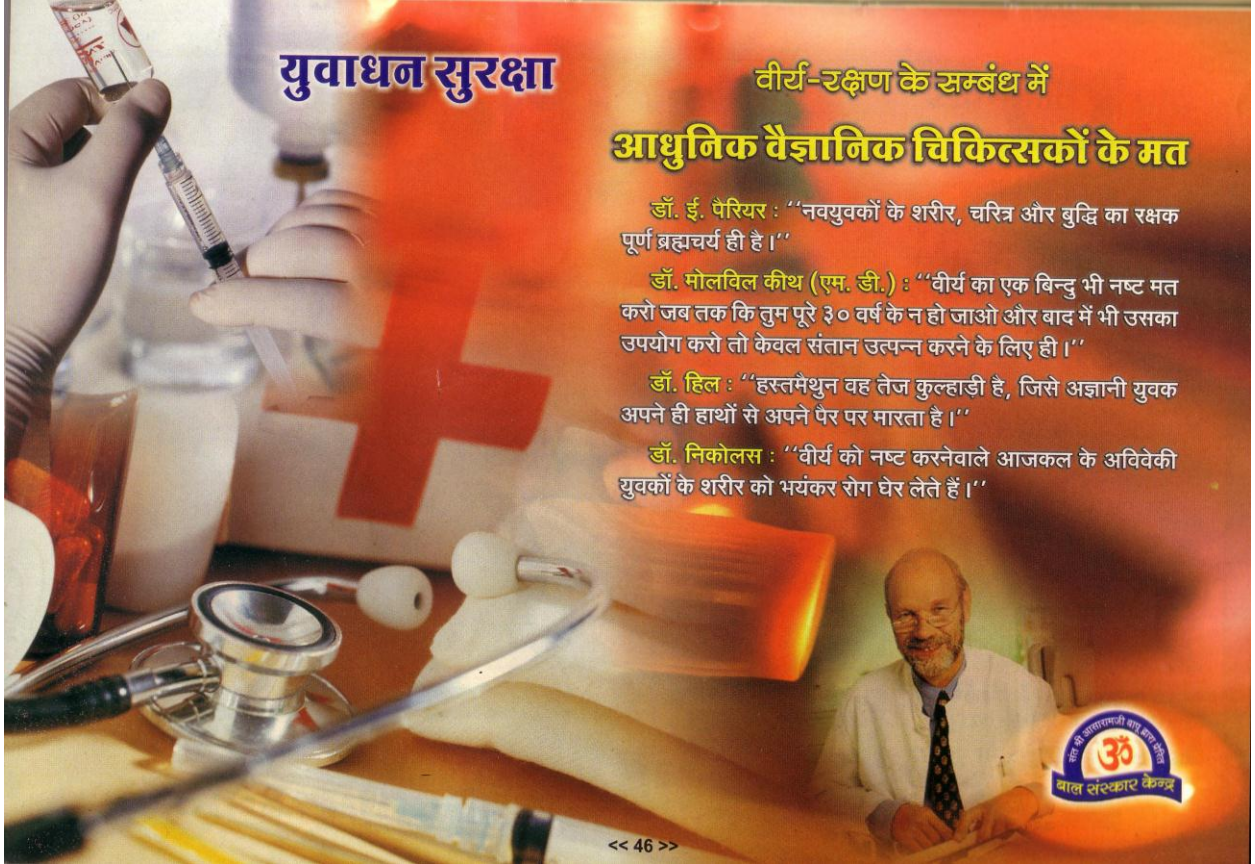
सावधान ! कहीं आप अपनी मूल्यवान कमाई तो नहीं खो रहे हैं ?

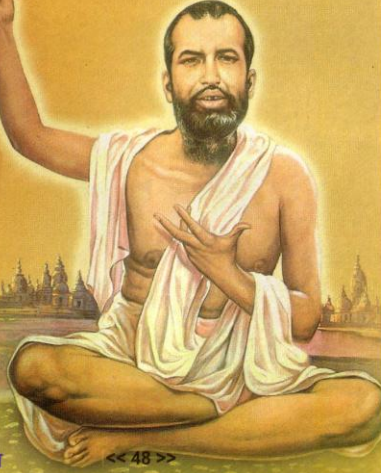
युवाधन सुरक्षा

वीर्य कैसे बनता है ?

भोजन को ५-५ दिन के अंतर से विभिन्न अवस्थाओं में से गुजरकर वीर्य में परिणत होने में करीब ३० दिन ४ घंटे लगते हैं। प्रतिदिन अगर हम ८०० ग्राम भोजन करें तो ३० दिनों में उससे लगभग १५ ग्राम वीर्य बनता है। एक बार के मैथुन में करीब १५ ग्राम वीर्य खर्च होता है।

कितनी हानि !
हाय... कितना विनाश !!
भगवान सद्बुद्धि दें, संयम दें,
विकारों के कारण होनेवाले
अपने विनाश से बचें।

युवाधन सुरक्षा
वीर्य-रक्षण के सम्बंध में
आधुनिक वैज्ञानिक चिकित्सकों के मत
डॉ. ई. पैरियर : ''नवयुवकों के शरीर, चरित्र और बुद्धि का रक्षक पूर्ण ब्रह्मचर्य ही है।''
डॉ. मोलविल कीथ (एम. डी.) : ''वीर्य का एक बिन्दु भी नष्ट मत करो जब तक कि तुम पूरे ३० वर्ष के न हो जाओ और बाद में भी उसका उपयोग करो तो केवल संतान उत्पन्न करने के लिए ही।''
डॉ. हिल : ''हस्तमैथुन वह तेज कुल्हाड़ी है, जिसे अज्ञानी युवक अपने ही हाथों से अपने पैर पर मारता है।''
डॉ. निकोलस : ''वीर्य को नष्ट करनेवाले आजकल के अविवेकी युवकों के शरीर को भयंकर रोग घेर लेते हैं।''
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र
<< 46 >>
स्वप्नदोष से बचाव
ॐ अर्यमायै नमः
युवाधन सुरक्षा
* 'ॐ अर्यमायै नमः।' – मंत्र का रात्रि को सोने से पूर्व २१ बार जप करें।
* सोने से पहले तकिये पर अपनी माता का नाम तर्जनी (पहली) उँगली से (स्याही-पेन से नहीं) लिखें। इससे बुरे एवं विकारी स्वप्नों से रक्षा होती है।
* आँवला (८०%) और हल्दी (२०%) का चूर्ण मिलाकर ७ दिन तक यह मिश्रण सुबह-शाम ३-३ ग्राम लें। इसके सेवन से २ घंटे पूर्व व पश्चात् दूध न लें।
* नित्य सर्वांगासन, ब्रह्मचर्यासन व पादपश्चिमोत्तानासन का अभ्यास करें।
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र
ब्रह्मचर्यासन
पादपश्चिमोत्तानासन
सर्वांगासन
<< 47 >>

युवाधन सुरक्षा

मातृवत् परदारेषु परद्रव्येषु लोष्टवत्।
'परायी स्त्री को माता के समान और पराये धन को मिट्टी के ढेले के समान जानो।'

श्री रामकृष्ण परमहंस

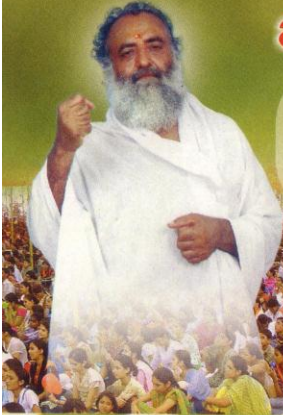
स्त्री-जाति के प्रति मातृभाव

''किसी सुंदर स्त्री पर नजर पड़े तो उसमें माँ जगदम्बा के दर्शन करो, मन-ही-मन उन्हें प्रणाम करो। तुम्हारे भीतर कामविकार नहीं उठ सकेगा।'' - श्री रामकृष्ण परमहंस

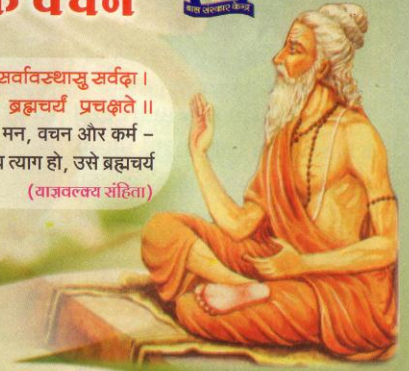
''माँ, पुत्री व बहन की भावना रखकर स्त्री की तरफ नजर डालोगे तो विकार तुम्हें कभी नहीं सतायेंगे।''

- स्वामी विवेकानंद

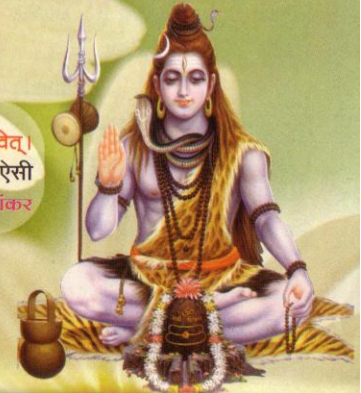
समर्थ रामदासजी के शिष्य छत्रपति शिवाजी महाराज के समक्ष कल्याण के सूबेदार की बहू को लाया गया तो उन्होंने उसे 'माँ' कहकर सम्मान सहित उसके घर वापस भेज दिया। कैसी थी उनकी संयमनिष्ठा!

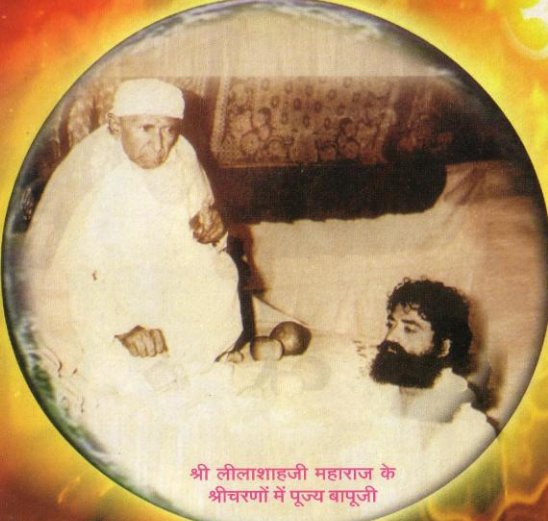
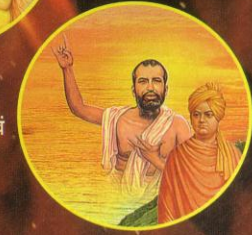
भगवान, संतों एवं शास्त्रों के वचन

''जिसके मन से कामिनी-कंचन की आसक्ति मिट गयी, वह तो जिस क्षेत्र में सफल होना चाहे, हो सकता है। और तो क्या, वह परब्रह्म परमात्मा को भी पा लेता है।'' - परम पूज्य संत श्री आसारामजी बापू

कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा।
सर्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते॥

'सर्व अवस्थाओं में मन, वचन और कर्म - तीनों से मैथुन का सदैव त्याग हो, उसे ब्रह्मचर्य कहते हैं।' (याज्ञवल्क्य संहिता)

यस्य प्रसादान्महिमा ममाप्येतादृशो भवेत्।

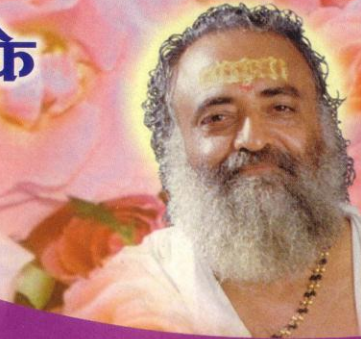
'इस ब्रह्मचर्य के प्रताप से ही मेरी ऐसी महान महिमा हुई है।' - भगवान शंकर

''मैथुन-सम्बंधी प्रवृत्तियाँ, सर्वप्रथम तो तरंगों की भाँति ही प्रतीत होती हैं, परंतु आगे चलकर ये कुसंगति के कारण एक विशाल समुद्र का रूप धारण कर लेती हैं। काम-सम्बंधी वार्तालाप कभी श्रवण न करें।'' - देवर्षि नारदजी

पूज्य बापूजी का पावन संदेश
''हे भारत के युवानो व युवतियो !
अपने जीवन में संयम और सदाचार को अपना लो। जप-ध्यान-मौन का आश्रय लो। सत्साहित्य पढ़ो। कुसंग छोड़ो, सत्संग करो। जैसा संग वैसा रंग ! किसी समर्थ सद्गुरु का सान्निध्य पा लो। लगाओ छलाँग... कस लो कमर... हरि ॐ... हरि ॐ... हरि ॐ...''
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र
युवाधन सुरक्षा : अपने सर्वस्व की सुरक्षा
युवाधन सुरक्षा
आजीवन ब्रह्मचारी विभूतियाँ
युवाधन सुरक्षा
मेरी वासना उपासना में बदली
''आश्रम से प्रकाशित पुस्तक 'युवाधन सुरक्षा' पढ़ने से मेरी दृष्टि अमीदृष्टि हो गयी। पहले परस्त्री को या हमउम्र की लड़कियों को देखकर मेरे मन में वासना और कुदृष्टि का भाव पैदा होता था लेकिन यह पुस्तक पढ़कर मुझे जानने को मिला कि 'स्त्री वासनापूर्ति की वस्तु नहीं है।' सचमुच, इसे पढ़कर मेरे अंदर की वासना उपासना में बदल गयी है।''
- मकवाणा रवीन्द्र रतिभाई
एम. के. जमोड हाईस्कूल, भावनगर (गुज.).
'युवाधन सुरक्षा' एक शिक्षा-ग्रंथ
''युवाधन सुरक्षा एक पुस्तक नहीं अपितु शिक्षा-ग्रंथ है, जिससे हम विद्यार्थियों को संयमी जीवन जीने की प्रेरणा मिलती है। मैं इस पुस्तक को जनसाधारण तक पहुँचानेवालों को प्रणाम करता हूँ तथा उन महापुरुष को शत-शत प्रणाम करता हूँ जिनकी प्रेरणा तथा आशीर्वाद से इस पुस्तक की रचना हुई।''
- हरप्रीत सिंह अवतार सिंह
राजकीय हाईस्कूल, सेक्टर-२४, चण्डीगढ़.
''ब्रह्मचर्य की महिमा एवं जानकारी बतानेवाला साहित्य स्कूलों-कॉलेजों में विद्यार्थियों तक पहुँचाकर मानवता की सेवा और सुरक्षा में साझेदार बनें।''
- पूज्य बापूजी
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र

गुरु-शिष्य परंपरा
भारतीय संस्कृति ऐसी महान संस्कृति है जिसमें आदि से लेकर आज तक गुरु-शिष्य परंपरा चली आ रही है।
बाल संस्कार केन्द्र
गुरु सांदीपनिजी के श्रीचरणों में भगवान श्रीकृष्ण
गुरु वसिष्ठजी के श्रीचरणों में भगवान श्रीरामजी
श्री शुकदेवजी के श्रीचरणों में राजा परीक्षित
श्री रामकृष्ण परमहंसजी एवं स्वामी विवेकानंद
श्री लीलाशाहजी महाराज के श्रीचरणों में पूज्य बापूजी
धन्या माता पिता धन्यो गोत्रं धन्यं कुलोद्भवः। धन्या च वसुधा देवि यत्र स्याद् गुरुभक्तता॥
'जिसके अंदर गुरुभक्ति हो उसकी माता धन्य है, उसका पिता धन्य है, उसका वंश धन्य है, उसके वंश में जन्म लेनेवाले धन्य हैं, समग्र धरती माता धन्य है।'
- भगवान शंकर
<< 52 >>

हमारे संत-महापुरुष
बाल संस्कार केन्द्र
परम पूज्य संत श्री आसारामजी बापू
स्वामी श्री लीलाशाहजी महाराज
संत ज्ञानेश्वर महाराज
गुरु नानकदेव
समर्थ रामदास स्वामी
महर्षि रमण
संत कबीरजी
गोस्वामी तुलसीदासजी
स्वामी रामतीर्थ
<< 53 >>
श्रीमद् आद्य शंकराचार्यजी
स्वामी रामकृष्ण परमहंस

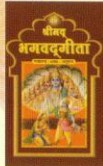
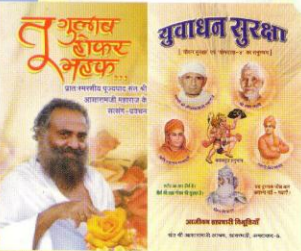
हमारे महान वैज्ञानिक
बाल संस्कार केन्द्र
आचार्य सुश्रुत
विश्व के सर्वप्रथम शल्यचिकित्सक
वराहमिहिर
सर्वोच्च भारतीय ज्योतिषशास्त्री
रामानुजन्
विश्वप्रसिद्ध गणितज्ञ
ऋषि कपिल
सांख्य दर्शन के प्रसिद्ध दार्शनिक
आचार्य चरक
आयुर्वेद के महान चिकित्साशास्त्री, 'चरक संहिता' के रचनाकार
सी.वी. रामन
नोबल पुरस्कार विजेता, भारतरत्न विभूषित, विश्वप्रसिद्ध वैज्ञानिक
आर्यभट्ट
इन्होंने सर्वप्रथम पाई (π) का मान बताया और 'पृथ्वी गोल है, अपनी धुरी पर घूमती है'– इसका विश्व को ज्ञान दिया
महर्षि कणाद
वैशेषिक दर्शन के आविष्कर्ता, 'टाइम एण्ड स्पेस थियरी' के नियमों के सर्वप्रथम खोजकर्ता
जगदीशचन्द्र बसु
प्रसिद्ध वनस्पति-वैज्ञानिक जिन्होंने क्रेस्कोग्राफ संयंत्र एवं 'वायरलेस टैलीग्राफ' का सर्वप्रथम आविष्कार किया
ऋषि भारद्वाज
वैदिककालीन विमान-विद्या के प्रणेता
भास्कराचार्य
न्यूटन से पूर्व, 'गुरुत्वाकर्षण नियम' के सर्वप्रथम अन्वेषक
डॉ. होमी भाभा
परमाणु शक्ति के क्षेत्र में कई महत्त्वपूर्ण खोजें करनेवाले विश्वप्रसिद्ध वैज्ञानिक

विद्यार्थी सर्वांगीण उत्थान शिविरों की झाँकियाँ
बाल संस्कार केन्द्र
पूज्यश्री के सत्संग में विद्यार्थी पाते हैं जीवन जीने की कला एवं
स्मृतिवर्धक यौगिक प्रयोग व सर्वांगीण विकास की अनमोल कुंजियाँ।

२१ वीं सदी के आशा केन्द्र : बाल संस्कार केन्द्र
बाल संस्कार के वार्षिकोत्सव की कुछ झाँकियाँ
संस्कारी बालक बनें महान और बढ़ायें देश की शान
बाल संस्कार केन्द्र
<< 56 >>
बाल-हृदयों के उद्‌गार...
बाल संस्कार केन्द्र
''बापूजी के बाल संस्कार केन्द्र ने मुझे सच्चा मार्ग दिखाया और मेरे जीवन को सफल बनाया है।''
- आकृति अनिल सहगल, हैदराबाद (आ.प्र.).
''केन्द्र में जाने से माता-पिता व गुरु के प्रति सेवा का भाव जागृत हुआ।''
- राहुल मालवीय, जि. होशंगाबाद (म.प्र.).
''केन्द्र में स्वामी विवेकानंद, राममूर्ति, बालभक्त ध्रुव, सुभाषचंद्र बोस की कहानियाँ सुनकर प्रेरित हुआ हूँ। मैं भी ऐसा ही महान बनूँगा।''
- नरेन्द्र श्याम रामचंदानी, भोपाल (म.प्र.).
''मैंने केन्द्र में पवित्र शिक्षा पायी और पूरे परिवार को शाकाहारी बनाने तथा दादा-दादी के मन में मंत्रजप की रुचि पैदा करने में सफल हुई।''
- शालु सिंह, वरली, मुंबई (महा.).
''पहले मैं ध्यान, प्राणायाम, योगासन कुछ भी नहीं करता था, पर बाल संस्कार केन्द्र में जाने के बाद अब सब कुछ करने लगा हूँ।''
- राघवेन्द्र राकेश कुमार पचौरी, पिपरिया (म.प्र.).
''बापूजी ! आपने हमारे हाथ में बाल संस्काररूपी ज्योत थमाकर हमें अच्छा मार्ग दिखाया है।''
- विशाल प्रकाश विष्णु पाटिल, जलगाँव (महा.).

विद्यार्थियों के लिए ज्ञान की गंगा

पूज्य बापूजी के सत्संग की विभिन्न ऑडियो कैसेटें।

विद्यार्थियों के जीवन-उत्थान हेतु पूज्यश्री के सत्संग-प्रवचनों पर आधारित सत्साहित्य।

विडियो सी.डी.
(कथाएँ, ज्ञान के चुटकुले, पहेलियाँ, ज्ञान-प्रश्नोत्तरी आदि)

बाल संस्कार केन्द्र

टिप्पणी : सत्साहित्य, कैसेटें एवं सी.डी. आप नजदीकी संत श्री आसारामजी आश्रम या स्थानीय श्री योग वेदांत सेवा समिति के 'सत्साहित्य सेवा-केन्द्र' से प्राप्त कर सकते हैं।

'संस्कार दर्शन' पुस्तक ५८ पोस्टरों की बहुरंगी, आकर्षक 'बाल संस्कार प्रदर्शनी' के आधार पर बनायी गयी है। सभी संत श्री आसारामजी आश्रम, आश्रम की समितियाँ, बाल संस्कार केन्द्रों के संचालक व साधकजन भारतीय संस्कृति के प्रचारार्थ कम दाम में उत्तम गुणवत्तावाली यह प्रदर्शनी प्राप्त करें व इसे विद्यालयों तथा सार्वजनिक स्थलों पर लगायें।

किसी भी घर, समाज अथवा देश की शान बुलंद करनी हो तो उसके बालकों एवं विद्यार्थियों को बुलंद करना चाहिए।

इसी सूत्र को लक्षित कर 'संत श्री आसारामजी आश्रम' द्वारा संचालित बाल संस्कार केन्द्रों में बच्चों एवं विद्यार्थियों में किये जा रहे सुसंस्कार-सिंचन का दर्शन करानेवाली यह पुस्तक 'संस्कार दर्शन' विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों एवं बाल संस्कार केन्द्र के संचालकों, सभीके लिए ज्ञान का एक उत्तम खजाना है। विद्यार्थियों के जीवन-निर्माण हेतु यह एक अनमोल उपहार है।

मिठाई के पैकेट की अपेक्षा मित्र को उसके परिवार तथा उसकी सात पीढ़ियाँ तारनेवाली बाल संस्कार प्रदर्शनी पर आधारित पुस्तक 'संस्कार दर्शन' देना अच्छा होगा। — पूज्य बापूजी

अगणित बालक बालिका, हिय में धार उमंग। पाते हैं ब्रह्मज्ञान का, बापू से सत्संग॥

श्री योग वेदान्त सेवा समिति, संत श्री आसारामजी आश्रम, संत श्री आसारामजी बापू आश्रम मार्ग, अमदावाद-५. फोन : (०७९) २७५०५०१०-११.
e-mail : ashramindia@ashram.org web-site : www.ashram.org